

Le tour du Pays de Caux

Par Jean-Marc Chrétien



Tout d'abord une petite coïncidence qui explique peut-être mon très bon résultat sur cette épreuve.

Il s'agit de mon numéro de dossard. En effet c'était le N°85, n° qui figure sur l'affiche, le programme et les résultats de l'épreuve. Tout d'abord, j'ai cru à une heureuse initiative de plus de l'organisateur qui aurait personnalisé tous ces documents pour chaque participant. Mais non, il fallait bien se rendre à l'évidence. J'étais bien l'unique bénéficiaire de cet heureux hasard. En fait, après réflexion, j'en ai déduit qu'il s'agissait de l'année de création de l'épreuve (et oui 85 comme 1985) dont c'était cette année la 25ème édition. C'était donc un signe avant-coureur de la part des organisateurs qui me suivra tout au long des 6 étapes de ce Tour me permettant de réaliser une course sans baisse de régime et en effectuant toujours les bons choix tactiques en cours d'épreuve.

Tout commence donc le mercredi soir à 19h pour un 14km500 à Doudeville sur un circuit composé de 2 boucles. J'effectue cette première mise en jambe au sein d'un petit groupe compact composé de coureurs du Tour, de coureurs d'un jour et des participants au Tour par équipe en relais comme se sera le cas sur chaque étape. Joli mélange qui entretient le suspense et évite un marquage trop strict entre coureurs.

Je décide pour cette première étape de partir avec une ceinture porte bidons pour éviter de souffrir du beau temps qui nous accompagnera tout au long de l'épreuve. Là encore un choix qui se révélera très efficace puisque je n'ai ressenti aucune gêne à porter cette ceinture et j'ai pu ainsi éviter toute défaillance en me rafraîchissant régulièrement dès que j'en ressentais le besoin.

Cette 1ère étape se déroule donc sans encombre avec juste à chaque tour un petit effort à fournir pour rentrer sur les plus rapides du groupe après le passage de la difficulté principale du parcours. Effort qui s'avère plus facile à réaliser lorsque que l'on évolue à une allure légèrement inférieur à son maximum.

Je me classe donc 18ème sur les 200 coureurs engagés sur le Tour sur cette 1ère étape après 54'45 d'effort (15,89 km/h), ce qui m'apparaît déjà plus que satisfaisant.

Il est alors temps de profiter, comme après chaque étape, du massage et du repas spécial

coureur avant la journée suivante qui s'annonce décisive.

Cette 2ème journée commence par un 11km800 à Ste Valery en Caux où je me classe 14ème en 44'48 (15,80 km/h). Mais c'est le semi de l'après-midi au Trait qui s'avérera décisif pour le classement final.

En effet la chaleur et l'accumulation des kilomètres commencent à faire des dégâts parmi les concurrents et de mon côté je réalise une très bonne course. Je pars tranquillement. Au 4ème kilomètre je fais l'effort pour me replacer dans le groupe qui me précède dont l'allure semble plafonner. Je continue à mon rythme ensuite avec un concurrent de Running évason 95 (Guillaume, 11ème au final) du 8ème au 15ème km en remontant une dizaine de concurrents puis je termine seul en essayant de décélérer le moins possible sur la fin de ce parcours entièrement plat en bord de Seine pour boucler l'épreuve à la 8ème place en 1h23'26 (15,09 km/h) et accéder à la 11ème place au classement général.

La journée suivante commence par un contre la montre de 8km200 sur un parcours dans la campagne Cauchoise. Du fait de ma position au classement je bénéficie de l'avantage de partir comme tous ceux qui me précèdent avec 30" de retard sur mon premier poursuivant mais avec 1 minute d'avance sur le 10ème du classement. Au final, même si les jambes étaient un peu lourdes au réveil après le semi de la veille, je me classe 12ème de cette épreuve en 30'46 (16,23 km/h), reprenant 23 secondes à mon plus proche adversaire et grappillant une place au classement du Tour.

L'après-midi nous clôturons la journée par 2 boucles en bord de Seine pour 13km700 à Caudebec en Caux.

De très bonnes sensations sur cette épreuve où j'arrive à accrocher quelques coureurs du top 10 partis un peu moins vite qu'à l'accoutumé pour bénéficier de leur allure une bonne partie de la course et prendre la 9ème place au scratch en 51'41 (15,96 km/h). Je consolide ainsi ma 10ème place au classement général avec une avance de 3'30 et 4' sur mes 2 plus proches poursuivants.

Le semi final du lendemain s'annonce donc décisif pour conserver cette position et le parcours tracé dans les environs d'Yvetôt ne s'annonce pas des plus roulants avec notamment un « mur » de 800m peu après le 15ème kilomètre. Le départ s'effectue sous un ciel menaçant et à un rythme raisonnable. Le premier enchaînement descente-montée des premiers kilomètres s'effectue groupé (les concurrents classés de la 9ème à la 16ème place sont tous là), chacun jaugeant ses adversaires directs au classement sans porter d'attaque. La route est encore longue avant l'arrivée. S'annonce alors une longue descente du 6 au 8ème kilomètre. Je décide, compte tenu de la configuration du parcours, de prendre quelque peu les devants en compagnie de Piotr le Polonais qui me précède au classement. La descente s'effectue à bonne allure, mais un regroupement général se produit avant d'attaquer le léger faux plat de 6 km qui nous emmène au pied du fameux « mur ». A l'entame du 9ème kilomètre, une accélération est déclenchée par le 13ème du classement. Le coureur israélien, 3ème au général parti en retrait, se joint aussitôt à lui et je décide de leur emboîter le pas. Après seulement 500m, l'auteur de l'accélération semble s'essouffler et l'Israélien décide alors de relancer à nouveau l'allure. Ni une ni deux, je décide de partir avec lui et bien que perdant rapidement le contact au vu du rythme imposé (il terminera 4ème de l'étape) je décide de maintenir un tempo élevé en solitaire pour prendre de l'avance avant la côte et éviter toute mauvaise surprise. Les kilomètres défilent

et le fameux mur tant redouté se présente enfin. Mon allure se réduit alors nettement, les cuisses sont bien dures à ce moment de la course, mais je réussis à faire une montée régulière au courage. En haut de la côte je suis repris par Piotr et Guillaume (9ème et 11ème au classement final) et nous parcourons les 3 kilomètres suivants de concert. Guillaume s'envole alors au 18ème dans la dernière côte du parcours et je m'accroche pour maintenir un rythme suffisant pour limiter les écarts (1' à l'arrivée). Je termine ces 21km250 à la 10ème place en 1h25'00 (15km/h) et conserve donc également cette place au final avec un temps cumulé de 5h50'26 (15,51 km/h) pour boucler les 90 km de ce Tour.

Cette première expérience sur une course par étape fut donc plus que réussie. La qualité de l'organisation et la convivialité qui règne tout au long de ces 4 jours entre tous les participants me donneront certainement l'envie d'y revenir un jour. Peut-être avec d'autres membres du club qui auraient envie de découvrir ce type d'épreuve atypique. 26ème édition du 12 au 15 mai 2010...

[Voir les photos…](#)